

学生相談室からのお知らせ 8月号



引き続き、電話相談を受け付けています。

☎電話相談のお申込み先	保健管理センター窓口	0853-20-2099(月～金, 9:00～17:00)
	学生相談室	0853-20-2568(月～木, 11:00～17:00)
	学務課相談窓口	0853-20-2345(月～金, 9:00～17:00)
ただし、8/13、8/14、祝日は休み		

先の見えないなかであっても日常の生活リズムには気をつけよう！

心穏やかに過ごすために役立つ重要な脳のメカニズムのひとつが、“体内時計”と呼ばれるものです。生活を大きく変える出来事に直面すると、私たちの体内時計は乱れやすくなるだけでなく、一度乱れたその体内時計を適度なリズムに戻すことも難しくなることがわかっています。体内時計に変調をきたし、正しく作動なくなると、結果として、不眠や食欲低下、元気がなくなったり、つらい気分が陥ったりといった、時差ボケに似たような不快な心身の症状が生じてきます。

日常生活を規則的に送るための自己管理術



- * 起床・就寝時刻、食事、運動、在宅での学習、友人との電話などを行う時間帯は、毎日できるだけ一定にしましょう。
- * 特に起床時刻を一定にすることは、体内時計が安定して働くために最も大切です。
- * 体内時計の時刻合わせのために、朝目覚めたら日光を浴びましょう。
- * 昼寝をする場合は、午後3時までの15～30分にとどめましょう。
- * 自分の生活リズムを可視化するために睡眠覚醒リズム表を活用してください。

(睡眠覚醒リズム表:日本うつ病学会双極性障害委員会HP ;

https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/gakkai/shiryo/data/suimin_kakusei_rhythm.pdf)



* 人との交流は大切です。

リアルタイムに考えや気持ちを分かち合えるようなコミュニケーションの機会をもつようにしましょう。一日一回は誰かと話しましょう。

* 夜寝る前やベッドに入ってから明るい光（特にブルーライト）を浴びるのは避けましょう。ブルーライトはパソコンやスマホなどのディスプレイに含まれ、睡眠に必要なメラトニンというホルモンの分泌を減少させます。



参考:「新型コロナウイルス(COVID-19)の世界的流行下における、こころの健康維持のコツ」国際双極性障害学会及び光療法・生物リズム学会共同発表提言日本語版;<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-covid-19.pdf> (2020/8/6アクセス)